LUBELSKI ROCZNIK PEDAGOGICZNY
T. XLI, z. 3 – 2022

DOI: 10.17951/lrp.2022.41.3.51-66

Bożena Matyjas
Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach
ORCID – 0000-0002-8266-7516

ZDALNE NAUCZANIE JAKO TRUDNE DOŚWIADCZENIE ŻYCIOWE DZIECI, RODZICÓW I NAUCZYCIELI*

Wprowadzenie: Zdalne nauczanie to trudne, wręcz traumatyczne doświadczenie dzieci/uczniów, które objęło wszystkie aspekty i sfery ich funkcjonowania: naukę, zdrowie, czas wolny, kontakty społeczne, rówieśnicze. To także trudne doświadczenie życiowe dla rodziców i nauczycieli. Artykuł ma charakter teoretyczno-analityczny.
Cel badań: Celem artykułu jest przedstawienie zdalnego nauczania jako trudnej sytuacji życiowej dla dzieci/uczniów, rodziców i nauczycieli.
Stan wiedzy: Zdalne nauczanie wpłynęło na kondycję psychofizyczną uczniów, czego przejawami były/są: smutek, przygnębienie, depresja, samobójstwa, nadmierne spożywanie różnego typu używek. Próba opisu sytuacji, w jakich znaleźli się uczniowie, stanowi podstawę do przedstawienia różnych form ich wsparcia – tych o charakterze systemowym (rządowym), ale i pozarządowym, w tym np. różnego typu fundacji, stowarzyszeń, których celem statutowym jest pomoc dzieciom w trudnych sytuacjach, w jakich znaleźli się w trakcie i po pandemii. Pomoc i wsparcie dotyczy także rodziców i nauczycieli.
Podsumowanie: W artykule zostały przedstawione propozycje wsparcia psychologiczno-pedagogicznego dla dzieci, ale także rodziców i nauczycieli, które są niezbędne dla dalszego rozwoju psychofizycznego dzieci i ich edukacji.

Słowa kluczowe: zdalne nauczanie, dzieci, rodzice, nauczyciele, pomoc i wsparcie psychologiczno-pedagogiczne.

WPROWADZENIE

W literaturze przedmiotu można odnaleźć wiele definicji nauczania zdalnego. Termin ten jest łączony z takimi określeniami, jak: *e-learning*, e-nauczanie, e-edukacja, nauka online, nauka na odległość, kształcenie na odległość, zdalna eduka-

* Sugerowane cytowanie: Matyjas, B. (2022). Zdalne nauczanie jako trudne doświadczenie życiowe dzieci, rodziców i nauczycieli. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, *41*(3), 51–66. http://dx.doi.org/lrp.2022.41.3.51-66

cja czy nauczanie elektroniczne. Często terminy te są używane naprzemiennie, chociaż nie zawsze znaczą to samo. Kuźmicz (2012) określa „e-edukację (e-nauczanie / uczenie się, ang. e-learning) jako proces dydaktyczny odbywający się w przestrzeni pozaszkolnej (wywodzący się z koncepcji edukacji na odległość, ang. *distance learning/ distance education*), który w celu stworzenia nowej jakości uczenia się wykorzystuje nowoczesne multimedialne rozwiązania teleinformatyczne. Głównymi narzędziami służącymi jego realizacji są stacjonarne i/lub przenośne urządzenia PDA (ang. Personal Digital Assistant, inaczej: Palmtop, telefony komórkowe)" (Kuźmicz, 2012, s. 130).

Z przedstawionej definicji wynika, że edukacja nauczania zdalnego powinna odbywać się poza szkołą; mówiąc inaczej – zdalne nauczanie to „szkoła na ekranie" komputera, telefonu, tabletu czy innych urządzeń elektronicznych mających dostęp do sieci wifi.

Nauczanie zdalne to proces złożony z takich elementów, jak: samokształcenie, uczenie się oraz kształcenie się. Odbywa się poza budynkiem szkolnym, gdzie nauczyciel jest oddalony od ucznia – każdy zazwyczaj w swoim domu lub miejscu, gdzie posiada podłączenie internetowe i jest w stanie się uczyć. W procesie zdalnego nauczania wykorzystywana jest wideo rozmowa przez są platformy typu Teams, Zoom lub poczta mailową, przez które uczeń otrzymuje zadanie do wykonania.

PRZEDMIOT I CEL BADAŃ

Zdalne nauczanie stało się światową i polską rzeczywistością w 2020 roku, kiedy wybuchła pandemia COVID-19. Wymogi i zasady związane z epidemią wprowadziły zmiany w niemal każdej dziedzinie życia, wywołując napięcia społeczne, lęk i niepokój u wielu ludzi. Wprowadzone ograniczenia i restrykcje wkroczyły także do edukacji – przejście z tradycyjnej sali lekcyjnej do świata wirtualnego. Początki zdalnej edukacji były pod wieloma względami trudne. Najbardziej zauważalne były braki techniczne oraz dostępność cyfrowych materiałów dydaktycznych, ograniczone kompetencje nauczycieli i uczniów, jak również trudne warunki do nauki w niektórych domach (Gajderowicz i Jakubowski, 2020).

Choć sytuacja dzieci, rodziców i nauczycieli w czasie trwającej już ponad dwa lata pandemii jest dynamiczna i zmienia się na lepsze – w zakresie dostępu do szybkiego Internetu, posiadania urządzeń multimedialnych, przygotowania nauczycieli do efektywnego korzystania z platform komunikacji z uczniami, weryfikacji rzeczywistej frekwencji ucznia na lekcji, ewaluacji wiedzy itd., to polska szkoła boryka się z różnego typu problemami związanymi ze zdalnym nauczaniem (ciągłym, hybrydowym). Jego konsekwencje – głównie dla uczniów – przyniosły/ przynoszą wiele negatywnych skutków: zdrowotnych, komunikacyjnych, braków w wiedzy, mniejszej efektywności nauczania itd.

Warto wymienić także skutki zdalnego nauczania dla rodziców i nauczycieli. Przed rodzicami stanęły poważne wyzwania spowodowane nagłą i głęboką reorganizacją życia zawodowego, rodzinnego, domowego. Wymieniali oni następujące skutki zdalnego nauczania:

- „trudności, bariery, negatywne skutki edukacji w domu, w tym niska jakość kształcenia,
- brak wystarczającego wsparcia ze strony szkół (uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi),
- nasilenie stresu, zmartwień, konfliktów rodzinnych, sięganie po alkohol i narkotyki (Thorell i in., 2021)" (Pauluk, 2021, s. 44).

Rodzice zostali przytłoczeni nadmiarem obowiązków, koniecznością poświęcenia dużej ilości czasu na naukę z dziećmi, w tym pomoc w odrabianiu pracy domowej. Nie wszyscy, głównie ze względu na wykształcenie mogli dzieciom pomóc, co miało niewątpliwy wpływ na osiągnięcia szkolne dziecka. Natomiast nauczyciele wskazują na wydłużony czas pracy (do późnych godzin wieczornych), dyspozycyjność dla uczniów i rodziców – poczta elektroniczna, smsy i inne.

Warto dodać, że czas pandemii trwa i nadal wielu uczniów, rodziców i nauczycieli, pracując praktycznie w trybie stacjonarnym, realizuje zajęcia hybrydowo, ale także zdalnie. Izolacje, kwarantanny, lekcje realizowane przez szkoły w sposób zdalny zmusiły rzesze społeczeństwa do zwiększenia korzystania z Internetu. Do sieci przeniosło się wiele obszarów życia społecznego, zawodowego, edukacja, rozrywka i inne. Dzięki Internetowi została zachowana ciągłość kształcenia, uczenia się. Zdalne nauczanie stało się jedynym wyjściem w czasie lockdownu.

STAN WIEDZY: EDUKACJA W TRYBIE ZDALNYM W CZASIE PANDEMII KORONAWIRUSA – PRÓBA OCENY

Dzieci/uczniowie

Wirus, który pojawił się w XXI wieku, spowodował zmiany w życiu uczniów. Całek wśród problemów edukacji zdalnej wymienił:

- braki sprzętowe, niewystarczający dostęp do Internetu;
- ogólne zmęczenie dzieci zaistniałą sytuacją ograniczającą ich swobodę i zamknięcie (fizyczne), brak kontaktów społecznych (zamknięcie psychiczne);
- przeciążenie nauką: zbyt duża ilość materiału do przyswojenia oraz prac do wykonania;
- trudności z mobilizacją do nauki;
- tęsknota za „normalną szkołą" (Całek, 2020, s. 2–4).

Zamknięcie szkół spowodowało wiele negatywnych skutków dla większości uczniów na całym świecie. Wśród nich można wymienić następujące: pogorszenie się stanu ich odżywiania, stanu sprawowanej opieki nad dziećmi/uczniami, wzrost

skali przemocy i wyzysku dzieci, wzrost odsetka uczniów przedwcześnie kończących edukację (Pauluk, 2021).

Adrjan i Koterwas (2021) – odnosząc się do badań na poziomie edukacji wczesnoszkolnej – oceniły zdalne nauczanie jako czas straconych szans poznawczych dla dzieci, a ucznia w tym procesie jako zdezorientowanego samotnika. Uczeń ma uwierzyć w zjawiska prezentowane na ilustracji podręcznika, a nauczyciel za pośrednictwem rodzica upewnia się, czy dzieci dobrze zinterpretowały ilustrację. Natomiast uczeń, określony przez cytowane autorki jako zdezorientowany samotnik, w procesie uczenia się musiał w pojedynkę poradzić sobie z rozwiązaniem postawionych problemów, nie miał okazji prezentacji swojej wiedzy, weryfikacji swojego toku myślenia czy poznania zdania innych.

Starsi uczniowie szkół podstawowych na pytanie: czy chcieliby uczyć się zdalnie jeszcze kiedyś w przyszłości, w 53,4% stwierdziło, że nie chciałoby uczyć się w ten sposób w przyszłości. Jest to wynik o tyle zaskakujący, że właśnie ci uczniowie na co dzień korzystają przecież z różnych urządzeń cyfrowych, komunikują się z innymi i poszukują informacji. Z kolei 46,6% wyraziło akceptację dla tego pomysłu i zadeklarowało swoje zainteresowanie tą formą uczenia się w przyszłości (Plebańska, Szyller, Sieńczewska, 2020).

Z raportu NIK dotyczącego skutków zdalnego nauczania w czasie pandemii COVID-19 w Polsce wynika, że obniżyła się jakość kształcenia, zostały pogłębione nierówności edukacyjne, pogorszyła się także kondycja psychiczna uczniów (Babuchowski, 2022). To właśnie uczniowie ponieśli w czasie zdalnego nauczania największe konsekwencje dotyczące ich zdrowia fizycznego i psychicznego. Nadmierne używanie mediów cyfrowych spowodowało: przemęczenie, rozdrażnienie, przeładowanie informacjami, niechęć do korzystania z komputera czy Internetu. Długie przebywanie przed komputerem mogło doprowadzić także – z czasem – do uzależnienia (netoholizm).

Scelina (polonista, nauczyciel w liceum, współautor popularnego kanału internetowego „Matura na maksa!") stwierdził, że realnie obniżył się w czasie pandemii poziom nauczania. Dodatkowym utrudnieniem był/jest bardzo łatwy dostęp do wszelkich rozpraszaczy (gry, seriale, czaty ze znajomymi), co nie wpływa korzystnie na zapamiętywanie przekazywanej w nauczaniu zdalnym wiedzy. Wszystkie dodatkowe bodźce zmniejszają bowiem szanse na zapamiętywanie podawanych treści (Scelina, 2022).

W literaturze przedmiotu czas pandemii i zdalnego nauczania jest opisywany jako sytuacja kryzysowa w życiu dzieci i młodzieży. Łosiewicz (2022) pisze o kryzysie, w jakim znaleźli się młodzi ludzie w czasie pandemii koronawirusa, która okazała się dla nich traumą. Pisze ona o głębokim kryzysie psychicznym, aż do stanu zagrożenia włącznie. Wymienia próby samobójcze wśród dzieci, objawy stresu pourazowego, samookaleczenia. Powołując się na wypowiedzi Pauliny Przyrowskiej – psychiatry dziecięcego z Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpita-

la im. M. Pirogowa w Łodzi oraz dr Kamili Lenkiewicz ze Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego dla Warszawy, można stwierdzić, że od września 2021 roku, od momentu powrotu dzieci do szkół obserwuje się znaczący wzrost nasilonych myśli samobójczych oraz podejmowanie działań samobójczych (Łosiewicz, 2022). Środowisko psychologów, psychoterapeutów i psychiatrów jest zgodne, że COVID-19, lockdown, nieprzewidywalne przechodzenie od stacjonarnej nauki do zdalnej odcisną głębokie piętno na psychice dzieci i młodzieży, a większość z nich może wyjść z pandemii z objawami PTSD, czyli zespołu stresu pourazowego. Innym problemem są samookaleczenia, sięganie dzieci i młodzieży po alkohol i narkotyki. U wielu z nich występuje smutek, przygnębienie, depresja. Ta fatalna kondycja psychiczna spowodowana była/jest alienacją i zamknięciem dzieci w domach, brakiem kontaktów z rówieśnikami.

Pedagodzy zwracają uwagę na zachwianie pamięci społecznej dzieci. Dorośli musieli zrezygnować z części imprez rodzinnych i spotkań z przyjaciółmi. W ten sposób dzieci utraciły około jedną piątą, jedną szóstą relacji społecznych – swojej pamięci. W ten sposób przeszły do relacji cyberprzestrzennych, które nie sprzyjają budowaniu relacji społecznych (Łosiewicz, 2022). Media społecznościowe stały się głównym narzędziem kontaktu z rówieśnikami. Natomiast wyjście ze świata wirtualnego do rzeczywistego wiąże się z dużym lękiem, niepokojem i okazuje się dla dzieci bardzo trudne.

Czas pandemii oraz zdalnego nauczania był i nadal jest bardzo niekorzystny dla rozwoju i edukacji dzieci, co przejawia się w wielu sferach ich funkcjonowania: psychicznej, społecznej, emocjonalnej, fizycznej. Pedagodzy i psychologowie biją na alarm, wskazują na konieczność wielozakresowej pomocy dzieciom po ich powrocie do szkół i edukacji w trybie zdalnym.

Rodzice

Czas pandemii i zdalnej edukacji dzieci to trudne doświadczenie, które było/jest udziałem większości rodziców sprawujących nad swoimi pociechami opiekę. Z raportu przeprowadzonego w jednej ze szkół podstawowych na etapie nauczania wczesnoszkolnego wynika, że 64% ankietowanych nigdy wcześniej nie miało doświadczeń z nauczaniem zdalnym – musieli się więc z nimi zapoznać. Rodzice ocenili – w 84% – że nauka zdalna wpływa/wpłynie negatywnie na rozwój dzieci. Jako negatywne skutki wymieniali:

- obniżenie umiejętności społecznych – 45%,
- zaburzenia emocjonalne – 24%,
- braki edukacyjne – 21%,
- wady postawy oraz wady wzroku – 10%.

Do negatywnych skutków zdalnego nauczania badani rodzice zaliczyli także: brak ruchu (43%), tęsknotę za kontaktami społecznymi (42%), dezorganizację

pracy w domu (31%), długi czas spędzony przez uczniów w Internecie (24%) (*Nauczanie zdalne…*, 2020/2021).

Zdalne nauczanie było związane, zwłaszcza podczas pierwszej fali pandemii, z koniecznością zakupu przez rodziców sprzętu lub dodatkowego transferu danych – dotyczyło to co czwartego rodzica. Co drugi rodzic musiał nauczyć się obsługi nowych narzędzi komunikacyjnych lub nauczyć ich swoje dziecko. Sytuacja rodziców była dodatkowo skomplikowana tym, że oprócz pomocy dziecku i kontroli jego uczestnictwa w zdalnym nauczaniu sami byli zmuszeni wykonywać swoją pracę zawodową również w trybie zdalnym. Trudno było więc pogodzić obowiązki rodzicielskie z pracą zawodową. Dotyczyło to głównie rodziców wychowujących dzieci młodsze, uczniów szkół podstawowych (Babuchowski, 2021).

W wielu rodzinach wychowujących dzieci w wieku przedszkolnym, wczesnoszkolnym i szkolnym nastąpiła nie tylko dezorganizacja codziennego życia, ale i zachwianie wypełniania funkcji wychowawczej. Praca rodziców, nauka dzieci przy komputerze prowadziła bowiem do atomizacji życia rodzinnego. Niestety zostały zaburzone prawidłowe relacje i więzy rodzinne. Dzieci po zakończonych lekcjach nadal przebywały w Internecie, zamiast otrzymywać wsparcie od bliskich im osób. Z raportu Fundacji Dzieci Niczyje wynika, że w wielu rodzinach wystąpiła w czasie pandemii, zwłaszcza pierwszej fali, przemoc wobec dzieci (Makaruk, Włodarczyk, Szredzińska, 2020).

Wraz z trwającym czasem pandemii sytuacja i doświadczenia rodziców związane ze zdalnym nauczaniem dzieci zaczęły się powoli zmieniać na korzyść. Prawie dwuletnie doświadczenie ze „szkołą na ekranie" przyczyniło się do lepszej organizacji opieki nad dzieckiem w domu w czasie pandemii, opanowaniem umiejętności technologicznych – posługiwanie się aplikacjami wykorzystywanymi do nauczania, kontaktu z nauczycielami, wykonywania zadań „domowych".

Podobną sytuację polskich rodzin w czasie pandemii, lockdownu i zdalnego nauczania można było zaobserwować w innych krajach europejskich. Na przykład w Niemczech „czasowe zamykanie przedszkoli i szkół zmieniło organizację opieki nad potomstwem, co wpłynęło na relacje między rodzicami i podział pracy w rodzinach" (Sander, 2021, s. 73–84). W związku z niemożliwością przemieszczania się ludności i koniecznością pozostawania w domach zmieniła się sytuacja zawodowa i rodzinna badanych. Rodzice zaczęli wykonywać pracę zawodową w domu (*homeoffice*); stanęło przed nimi nowe wyzwanie – łączenie pracy zawodowej z obowiązkami bycia rodzicem w prywatnej przestrzeni swoich mieszkań. Wielu niemieckich rodziców, podobnie jak polskich, musiało wesprzeć naukę szkolną dzieci.

Pandemia w Niemczech i czas zdalnego nauczania pogłębiły nierówności społeczne (podobnie jak w Polsce). W świetle badań Manheimer Corona-Studie praca w domu stała się przywilejem osób z wyższym wykształceniem, natomiast osoby z niższym poziomem wykształcenia częściej dotyczyła konieczność wykonywania pracy w skróconym wymiarze lub utrata pracy, a co się z tym wiąże – zmniejszenie

wysokości wynagrodzenia lub brak możliwości zarobkowania. Okazało się, że 3% osób z niższym poziomem wykształcenia straciło pracę w pierwszej fazie pandemii, czyli od marca do początku czerwca 2020 roku; natomiast w przypadku osób z wyższym wykształceniem/uposażeniem prawie nie odnotowano utraty zatrudnienia (Sander, 2021).

Sander (2021) przytacza wyniki badań niemieckich dotyczących występowania przemocy w rodzinach w czasie pandemii koronawirusa, zdalnego nauczania dzieci i zdalnej pracy rodziców. Wynika z nich, że to kobiety i dzieci były najczęściej ofiarami przemocy; była to przemoc fizyczna, psychiczna, werbalna i seksualna wobec kobiet. Opisywana sytuacja powodowała gorszą atmosferę w tych rodzinach, a tym samym zachwianie poczucia bezpieczeństwa u dzieci.

Rodzice jako opiekunowie dzieci byli na początku pandemii zdezorientowani, zagubieni, nie radzili sobie z zaistniałą sytuacją, w tym zawodową, rodzinną, opieką nad dziećmi w czasie zdalnego nauczania. W drugiej i kolejnych falach pandemii, w czasie powrotu uczniów do szkół czy nauczania hybrydowego (czasowo wykorzystywane zdalne nauczanie w trakcie edukacji stacjonarnej) sytuacja zaczęła powoli wracać do czasów sprzed pandemii. Pozostały jednak skutki dotyczące różnych sfer życia wielu polskich rodzin i wychowujących się w nich dzieci: zdrowotne, psychiczne, społeczne, emocjonalne.

Szkoła i nauczyciele

Zdalne nauczanie w czasie pandemii było/jest nowym doświadczeniem całego społeczeństwa: szkoły, nauczycieli, uczniów i rodziców. Można je zaliczyć do tzw. edukacji cyfrowej, która może przybierać różne formy. Jacek Pyżalski wymienia cztery modele edukacji oparte na edukacji cyfrowej. Są to:

- „edukacja cyfrowa jako wsparcie kształcenia tradycyjnego,
- edukacja mieszana łącząca wykorzystanie edukacji cyfrowej z kształceniem tradycyjnym,
- edukacja cyfrowa wspierana kształceniem tradycyjnym,
- edukacja cyfrowa w czystej formie" (Pyżalski, 2020, s. 39).

Trzy pierwsze modele łączy wykorzystywanie technologii z nauczaniem tradycyjnym, natomiast ostatni model odbywa się wyłącznie w formie online bez możliwości kontaktu fizycznego. Edukacja zdalna/ zdalne nauczanie może mieć trojaki charakter:

- „Edukacja synchroniczna – kiedy nauczyciel i uczeń przebywają w przestrzeni Internetowej w tym samym czasie, np. podczas lekcji online na dowolnej platformie;
- edukacja asynchroniczna – kiedy nauczyciel i uczeń nie przebywają w przestrzeni Internetowej w tym samym czasie, a uczeń w dogodnym czasie i zgodnie ze swoim tempem realizuje zadania zaplanowane przez nauczycie-

la, np. wykonuje zadania z podręcznika, ćwiczenia interaktywne czy ogląda filmiki edukacyjne;
- edukacja mieszana – przeplatanie lekcji online z materiałami do pracy własnej ucznia" (Chomicka-Bosy i in., 2020, s. 8).

W czasie zamknięcia szkół edukacja zdalna była realizowana najczęściej w sposób synchroniczny – „bezpośredni" kontakt w czasie teraźniejszym nauczyciela z uczniami, najczęściej za pomocą aplikacji do wideokonferencji i asynchroniczny polegający na zadawaniu prac do wykonania i przesyłaniu ich mailem lub wstawienie ich na platformy edukacyjne (Ptaszek, Stużna, Pyżalski, Dębski, Bigaj, 2020). Wśród metod pracy online były wykorzystywane następujące:
- odbieranie zadań od podopiecznych w wariancie elektronicznym;
- wysyłanie pocztą elektroniczną prac domowych lub materiałów do zapoznania na następne zajęcia;
- oczekiwanie przeczytania i nauczenia się materiału, który nie został przedstawiony na lekcji (Ptaszek i in., 2020).

Ptaszek i in. (2020) wskazują na fakt, że nauczyciele redukowali stosowane metody pracy z uczniami do nauki online, rozumianej jako sprawdzenie zasobów wiadomości, a nie kształcenie kompetencji; zwłaszcza poprzez wspólne rozwiązywanie problemów czy współpracę. Nauczyciele użytkowali narzędzia, które wiążą się z metodami podającymi (np. publikowanie materiałów na stronie internetowej lub blogu, wyświetlanie prezentacji i filmów), a czasem metodami aktywizującymi, szczególnie tymi skierowanymi na pracę grupową (wspólna praca online). Cytowani powyżej autorzy dowodzą, że zwiększyło się grono nauczycieli, komunikujących się z uczniami za pomocą mediów społecznościowych (Messenger) oraz zachęcania ich do używania narzędzi cyfrowych podczas wspólnej pracy online. Ta druga tendencja dotyczyła w większym stopniu szkół ponadpodstawowych. Odnotowano również wzrost – podczas nauczania online – liczby nauczycieli tworzących dodatkowe lekcje online (Ptaszek i in., 2020).

Aby wyobrazić sobie skalę problemu nauczania zdalnego/ online warto przytoczyć dane liczbowe, z których wynika, że „zamknięcie szkół dotknęło szacunkowo ok. 1 392,9 tys. dzieci objętych wychowaniem przedszkolnym oraz 4,9 mln dzieci, młodzieży i dorosłych we wszystkich typach szkół: podstawowych, gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych, co stanowiło 12,8% ludności kraju, i ponad 512,4 tys. nauczycieli (w przeliczeniu na pełne etaty) we wszystkich typach szkół i placówek wychowania przedszkolnego (Pikuła i in., 2020, s. 14).

Z danych zawartych w przeprowadzonej przez jedną ze szkół podstawowych w Warszawie ewaluacji w roku szkolnym 2020/2021 dotyczących nauczania zdalnego wynika, że 81% badanych nie miało dotychczas do czynienia z nauczaniem zdalnym, 71% korzystało z komputera, 23% wskazywało na tablet, 6% na smartfon, 80% korzystało indywidualnie z komputera (*Nauczanie zdalne…*, 2020/2021). Z prezentowanego dokumentu wynika też, że 31% nauczycieli ko-

rzystało z narzędzia do edukacji zdalnej, jakim jest aplikacja Teams, 26% prowadziło lekcje na żywo, 19% prowadziło indywidualne konsultacje z uczniami, 13% przesyłało uczniom informacje, 10% wysyłało uczniom dokumenty z zadaniami na poszczególne dni, 1% nagrywało lekcje wideo. Jako skutki zdalnego nauczania nauczyciele wskazywali głównie na minusy takiego trybu nauczania, część natomiast wymieniała korzyści w postaci doskonalenia korzystania z technologii informacyjnych. Okazało się, że 53% respondentów stwierdziło, że będzie musiało powtórzyć z uczniami przerobiony zdalnie materiał, natomiast 47%, że nie; 45% oceniło zdalną edukację w ich szkole bardzo dobrze (ocena bardzo dobra), 8% więcej niż bardzo dobrze (ocena wyróżniająca – 6) (*Nauczanie zdalne…*, 2020/2021).

„Najwięcej trudności w prowadzeniu edukacji zdalnej sprawiały badanym nauczycielom następujące kwestie:

- brak pewności czy uczniowie wykonują zadania samodzielnie – 28 proc.,
- problem z łączem Internetowym – 21 proc.,
- czasochłonność całego procesu – 19 proc.,
- braki sprzętowe uczniów – 16 proc.,
- obciążenie emocjonalne związane z zagrożeniem koronawirusem – 9 proc.,
- własne (nauczycieli) braki sprzętowe – 5 proc.,
- niskie umiejętności związane z pracą na komputerze – 2 proc." (*Nauczanie zdalne…*, 2020/2021, s. 26).

Natomiast wśród zagrożeń wynikających z nauki zdalnej nauczyciele wymieniali: różnego typu choroby (oczu, kręgosłupa, otyłość) oraz brak możliwości rozwoju społecznego uczniów (samotność, problemy emocjonalno-społeczne, stany depresyjne). Zwracali także uwagę na poważne braki w edukacji, problemy z przekazywaniem i przyswajaniem nowych treści, spadek motywacji uczniów do nauki, przemęczenie spowodowane nadmiarem informacji, które uczeń powinien przyswoić samodzielnie.

Warto podkreślić, że początki zdalnego nauczania były trudne, ale zmieniały się dość szybko na korzyść – co było związane z ogromnym wysiłkiem całego systemu szkolnego, oświatowego (w tym podstawy prawne[1]), ale przede wszystkim były one wynikiem ogromnego zaangażowania nauczycieli: zakup sprzętu, profesjonalnych kamerek, kształcenie umiejętności posługiwania się danymi aplikacjami i możliwościami ich wykorzystania w codziennej pracy z uczniami.

Dokonując ogólnej oceny nauczania zdalnego, nauczyciele stwierdzili, że ustępuje ono pod wieloma względami edukacji w trybie stacjonarnym. „Nauczanie na ekranie" nie zastąpi bowiem kontaktu z nauczycielem i rówieśnikami „twarzą w twarz". Twierdzili oni, że „Tryb zdalny wydaje się do zaakceptowania jedynie

[1] Według danych NIK od marca 2020 roku do końca czerwca 2021 roku ministerstwo opracowało 58 rozporządzeń, w tym dwa kluczowe – dotyczące ograniczenia funkcjonowania placówek oświatowych i określające organizację kształcenia na odległość.

jako uzupełnienie tradycyjnej edukacji lub rozwiązanie tymczasowe, swoista «minimalizacja strat» związanych z przerwami w chodzeniu do szkoły wymuszonymi pandemią" (Babuchowski, 2022, s. 20–22).

Jarosz dowodzi, że początkowy etap zdalnego nauczania okazał się trudny dla wszystkich jego uczestników: obnażył nieadekwatność tego, czym jest szkoła i jak funkcjonuje w stosunku do czasów, oraz tego, co jest w życiu potrzebne (Babuchowski, 2022). Autorka – powołując się na badania pracowników Instytutu Nauk Politycznych Uniwersytetu Śląskiego – stwierdziła, że czas pandemii koronawirusa i zdalnego nauczania unaocznił wielu środowiskom, że szkołę trzeba wymyślić na nowo, należy kierować się w edukacji raczej zasadą „mniej znaczy lepiej".

Zdaniem NIK Ministerstwo Edukacji nie wyciągnęło wniosków z pierwszego etapu zdalnego nauczania. NIK wskazuje na brak systemowego podejścia do zdalnego nauczania: niedostosowanie podstawy programowej do warunków epidemii, nieokreślenie standardów tego trybu nauczania, które pozwoliłyby zadbać o higienę cyfrową uczniów i uwzględniałyby ich możliwości psychofizyczne na poszczególne etapy nauczania, niewystarczające wsparcie technologiczne nauczycieli, a także brak adekwatnej reakcji na wzrost potrzeb dotyczących pomocy psychologiczno-pedagogicznej w szkole (Babuchowski, 2022).

PODSUMOWANIE. WSPARCIE PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE DLA DZIECI, RODZICÓW I NAUCZYCIELI – REKOMENDACJE

Na wstępie należy podkreślić, że różnych form pomocy i wsparcia psychologiczno-pedagogicznego potrzebują i powinni być nimi objęci wszyscy uczestnicy zdalnej edukacji, tj. dzieci/uczniowie, rodzice oraz nauczyciele.

Zdalne nauczanie było niekorzystne dla dzieci, ich rozwoju psychofizycznego, na co wskazują psychologowie i pedagodzy. Podkreślają, że czas pandemii i zdalnego nauczania negatywnie wpłynął na brak ruchu związany z długą pracą przy komputerze, na tęsknotę za koleżankami, kolegami, duże obciążenie emocjonalne dziecka, wykluczenie go z powodu „słabego łącza Internetowego" (*Nauczanie zdalne*…, 2020/2021). Jak dowodzi Rożek – „miesiące szkoły online w praktyce dla sporej grupy dzieci były czasem bez nauki albo w najlepszym razie bez systematycznej nauki" (2021, s. 19). To w sposób oczywisty pogłębiło nierówności społeczne; długie miesiące nauki zdalnej pozostawiły po sobie braki w wiedzy uczniów, które długo nauczyciele szkoły będą nadrabiać. Wsparcie edukacyjne szkoły jest tutaj konieczne i przez wiele z nich już realizowane. Odbywa się to poprzez ponowne omówienie materiału, sprawdzanie wiedzy uczniów w celu diagnozy braków, dodatkowe zajęcia pozalekcyjne, motywowanie uczniów do systematycznej pracy nad uzupełnieniem materiału, wiedzy z obszarów „zaniedbanych".

Czas pandemii i zdalnego nauczania spowodował u uczniów pogorszenie ich kondycji psychofizycznej, dlatego konieczne jest systemowe podejmowanie wobec nich działań wychowawczych, profilaktycznych i pomocowych, które by ich wielozakresowo wspierały. Należy w tym miejscu przywołać Narodowy Program Wsparcia Uczniów po Pandemii, w którym na pomoc psychologiczno-pedagogiczną dla uczniów i nauczycieli przeznaczono 15 mln złotych, na pozostałe zajęcia – 209 mln złotych. Program dotyczy roku szkolnego 2021/2022 i został obecnie wdrożony (Babuchowski, 2022).

Jędrzejko, odpowiadając na pytanie, jak pomóc dzieciom po czasie zdalnego nauczania, wskazuje na takie czynniki, jak:

- ponowne uspołecznienie: uruchomienie wszystkich możliwych form aktywności boisk, klubów gminnych, miejskich, aby dzieci znów włączyć społecznie;
- „wyciągnięcie" dzieci z cyberświata: będzie to trudne, ponieważ siedziały w nim miesiącami, trzeba dziecku pokazać alternatywę: koszykówkę, taniec, muzykę, plastykę, cokolwiek, aby oderwać je od ekranu komputera;
- odbudować pamięć społeczną przez różnego typu zachowania wspólnotowe, zwłaszcza w rodzinach, w których nastąpiło w czasie pandemii zatomizowanie; chodzi o odbudowie codziennych relacji pomiędzy członkami rodziny; ważne jest, aby rozmawiać z dzieckiem, obserwować go, każdy problem, z jakim przychodzi do rodzica, potraktować poważnie i wspólnie poszukać wyjścia z sytuacji (Łosiewicz, 2022).

Wsparcia i pomocy państwa: resortu edukacji, rodziny, pracy i polityki społecznej, zdrowia, wymagają także rodzice dzieci w wieku szkolnym. Pomocne były, zwłaszcza w pierwszej fali pandemii, tarcze antycovidowe – w części dotyczące urlopów rodziców na opiekę nad dziećmi w wieku żłobkowym, przedszkolnym, wczesnoszkolnym oraz szkolnym oraz przysługujących im zasiłków wychowawczych. Czas pandemii i zdalnego nauczania był bardzo trudny dla większości rodziców – w wielu sytuacjach musieli oni przejmować rolę nauczyciela (Babuchowski, 2021).

Rodzice w czasie zdalnego nauczania – prawie połowa ankietowanych, z przytaczanych przez Babuchowskiego (2021) badań – czuli się źle (przemęczenie, rozdrażnienie, zachwianie poczucia bezpieczeństwa finansowego związane z utratą pracy lub z perspektywą jej utraty). Wielu z nich, ze względu na brak umiejętności cyfrowych, nie potrafiło pomóc swoim dzieciom. Inni, pracujący w domu zdalnie, nie zawsze kontrolowali udział dzieci w zdalnych lekcjach w sposób właściwy.

Nauczyciele natomiast potrzebują rozwiązań systemowych dotyczących wsparcia w zakresie edukacji cyfrowej (szkolenia, webinaria, warsztaty), doposażenia w profesjonalny sprzęt. Sytuacja w tym zakresie zaczęła zmieniać się na korzyść po pierwszej fali pandemii, ale nie dotyczy ona wszystkich polskich szkół i pracujących w nich nauczycieli. Prowadzona przez resort edukacji diagnoza potrzeb

nauczycieli związanych ze zdalnym nauczaniem jest tutaj kluczowa, niezbędna do efektywnej pomocy oraz wsparcia nauczycieli i szkół.

Nauczycielom, po dwuletnim okresie nauczania zdalnego, potrzebna jest także pomoc psychologiczno-pedagogiczna, medyczna. Trudna sytuacja w okresie lockdownu, pandemii COVID-19 spowodowała także u nich przemęczenie spowodowane dłuższą niż przed pandemią aktywnością: czasochłonne przygotowanie do zdalnego nauczania – nawet do 8 godzin (*Nauczanie zdalne…*, 2020/2021), czas prowadzonych lekcji wynikający z realizacji *pensum plus* porozumiewanie się z uczniami i rodzicami poprzez korzystanie z poczty czy innych form komunikacji wirtualnej. Czas pracy zawodowej znacznie wydłużył się w porównaniu do nauczania stacjonarnego.

W obecnie funkcjonującym nauczaniu hybrydowym nauczyciele znacznie lepiej radzą sobie ze zdalnym nauczaniem. Przyczyniły się do tego doświadczenia zdobyte w pierwszej i drugiej fali pandemii koronawirusa.

Nauczycieli pracujących w trybie zdalnym, poświęcających wiele godzin pracy przed komputerem nie ominęły także skutki zdrowotne dotyczące narządu wzroku, narządu ruchu (kręgosłup, cieśń nadgarstkowa) czy innych schorzeń psychosomatycznych spowodowanych stresem. Wielu nauczycieli, mimo szczepień, chorowało na COVID-19 i do tej pory zmaga się z ich skutkami. Z badań „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie pandemii koronawirusa" wynika, że aż 65,3% badanych nauczycieli twierdziło, że czuje się psychicznie gorzej w porównaniu z czasem sprzed zamknięcia szkół, a u 67,7% pogorszyło się samopoczucie fizyczne (Babuchowski, 2021). Zdecydowana większość ankietowanych skarżyła się na brak energii, zdenerwowanie czy zły nastrój, a tylko 26% nie miało trudności z zasypianiem. U wielu z nich wystąpiły objawy wypalenia zawodowego i poczucie „utraty misji". Powrót do nauki stacjonarnej po długim okresie zdalnego nauczania wymaga dalszej, systemowej, międzyresortowej pomocy państwa w tym zakresie – co się w tej chwili dzieje. Od 2020 roku, a więc początków pandemii, setki milionów, jeśli nie ponad miliard złotych, przeznaczono dla polskich szkół na zakup sprzętu teleinformatycznego dla nauczycieli, ale także dla uczniów, aby z nauczania zdalnego można było korzystać (Babuchowski, 2022).

W ramach programu wsparcia psychologiczno-pedagogicznego dla uczniów i nauczycieli (po pandemii i czasie zdalnego nauczania) finansowanego ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki podjęto różnego typu działania. Forma, powołując się na ogólnopolskie badania prowadzone w 2021 roku przez Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego, przedstawiła następujące wnioski (dotyczą uczniów klas I–III):

- uzyskane wyniki potwierdzają istnienie związku między kapitałem psychologicznym a odczuwaną przez uczniów z klas I–III jakością życia: w obszarze zdrowia fizycznego, samopoczucia psychicznego, relacji rodzinnych oraz przystosowania społecznego;

- uczniowie osiągający wysoki poziom kapitału psychologicznego (m.in. w zakresie prężności psychicznej, aktywnych strategii radzenia sobie ze stresem, konstruktywnych aktywności w czasie wolnym) wykazują wyższy poziom odczuwanej jakości życia i przystosowania w wymiarach: aktywności fizycznej, samopoczucia psychicznego, funkcjonowania rodzinnego, społecznego i szkolnego;
- wraz ze wzrostem postrzeganego wsparcia ze strony systemu szkolnego i rówieśników oraz wraz ze wzrostem nasilenia aktywnego poszukiwania wsparcia od innych osób wzrasta poziom jakości życia we wszystkich wymiarach (Forma, 2021).

Badane dzieci twierdziły m.in., że zdecydowanie nie lubią nauki zdalnej, lubią natomiast chodzić do szkoły i spędzać czas z rówieśnikami. Twierdziły, że otrzymywały pomoc w nauce głównie od rodziny: rodziców, dziadków, rodzeństwa, dalszej rodziny. Natomiast co dziesiąte dziecko samo odrabiało lekcje.

W sytuacji zdalnego nauczania dzieci wybierały aktywne strategie radzenia sobie (rozmowa z kimś, poszukiwanie pomocy) oraz ujawniały przykre emocje (złość, płacz, martwienie się). Pomoc i wsparcie w zdalnym nauczaniu dzieci otrzymywały przede wszystkim od rodziny, niewielki odsetek – 3% – otrzymywał pocieszenie i wsparcie od nauczyciela.

Cytowana powyżej autorka sformułowała rekomendacje dotyczące celowości i konieczności wdrażania rozwiązań systemowych zwiększających wsparcie psychologiczno-pedagogiczne dla uczniów klas I–III szkoły podstawowej w czasie i po pandemii oraz trybie zdalnego nauczania (Forma, 2021). Wsparcie powinno być kierowane równolegle do uczniów, rodziców i nauczycieli oraz psychologów i pedagogów szkolnych pracujących z dziećmi przejawiającymi negatywne skutki edukacji zdalnej/ zdalnego nauczania. Wzbogacenie całego systemu, w którym funkcjonują uczniowie w zasoby, umożliwi ich rozwój i uruchomi naturalne procesy regeneracji po pandemii COVID-19.

WNIOSKI

Czas pandemii koronawirusa i zdalnego nauczania był bardzo trudnym doświadczeniem zarówno uczniów, rodziców, jak i nauczycieli – zwłaszcza w pierwszej fali, ze względu na nieprzygotowanie informatyczno-sprzętowe, organizacyjne czy mentalne wszystkich podmiotów uczestniczących w e-edukacji.

Sytuacja związana ze zdalnym nauczaniem bezpośrednio dotknęła dzieci; dla wielu z nich było to trudne doświadczenie życiowe, traumatyczne. Należy podkreślić pogorszenie się kondycji psychofizycznej uczniów na skutek izolacji, braku kontaktu z nauczycielami, rówieśnikami (w przestrzeni szkoły, podwórka), nadmiernego obciążenia lekcjami, zadaniami do samodzielnego opanowania, wielo-

godzinnego przesiadywania przed ekranem komputera. Negatywnych skutków zdalnego nauczania jest dużo: w sferze zdrowotnej, emocjonalnej czy społecznej. Są wśród nich m.in. depresje, próby samobójcze, samobójstwa, uzależnienia (komputer, używki).

Nasilenie i rodzaje negatywnych skutków zdalnego nauczania były/są zależne od etapu edukacji szkolnej dzieci/uczniów: wczesnoszkolna, szkolna, szkoły ponadpodstawowej czy średniej. Wszystkie dzieci wymagają jednak – w różnym zakresie – pomocy i wsparcia psychologiczno-pedagogicznego. Niezbędne są tutaj rozwiązania systemowe – program resortu edukacji został właśnie wdrożony. Programy wsparcia psychologiczno-pedagogicznego uczniów po pandemii koronawirusa powinny być także udziałem (tak się często dzieje) wielu innych podmiotów niż rządowy: fundacji, stowarzyszeń, których celem statutowym jest wsparcie dzieci w trudnych, traumatycznych, kryzysowych sytuacjach.

Zdalne nauczanie było także trudnym doświadczeniem dla rodziców, którzy musieli przeorganizować swoje życie zawodowe (także na formę zdalną) i rodzinne związane z opieką nad dzieckiem, pomocą dzieciom w lekcjach, zakupem sprzętu komputerowego. Okazało się, że w wielu polskich rodzinach wystąpił problem wykluczenia technologicznego, będącego przyczyną nierówności edukacyjnych.

Na początku zdalnego nauczania okazało się, że szkoły nie były do niego wystarczająco przygotowane: nie posiadały dobrego (szybkiego) podłączenia do Internetu, klasy nie były wyposażone w kamery, nauczyciele we własnym zakresie musieli się w nie zaopatrzyć. Nie wszyscy wiedzieli, z jakiej platformy mają korzystać (Rożek, 2021).

Aby zniwelować skutki zdalnego nauczania, potrzeba nie tylko profesjonalnej pomocy i wsparcia, ale i dłuższego czasu. Czy to się udaje i uda oraz w jakim zakresie, będzie można powiedzieć po co najmniej roku wsparcia; w tej chwili mówimy jedynie o kierunkach pomocy, wsparcia oraz konkretnych zadaniach, formach, które powinny być wdrożone do systemu edukacji.

BIBLIOGRAFIA

Adrjan, B., Koterwas, A. (2021). Nauczycielskie koncepcje rodzica i ucznia klas początkowych w kontekście edukacji zdalnej. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, *7*, 15–28. http://doi.org/10.5604/01.3001.0015.2555

Babuchowski, S. (2021). Szkoła na ekranie. *Gość Niedzielny*, *3*, 40–42.

Babuchowski, S. (2022). Zdalnie niedouczeni? *Gość Niedzielny*, *7*, 20–22.

Całek, G. (2020). *Rodzice o koronaedukacji – wnioski z ankiety*. Pobrane 11, marca, 2022 z: https://grzegorzcalek.pl/wp-content/uploads/2020/09/Rodzice-o-koronaedukacji-–-wnioski-z-ankiety-–-Grzegorz-Calek.pdf

Chomicka-Bosy, A., Florkiewicz-Borkowska, M., Jaworski, K., Jędryczko, A., Kędzia, G. (2020). *Edukacja zdalna. Materiały dla liderów i liderek*. Stowarzyszenie Cyfrowy Dialog.

Forma, P. (2021). *Zmiany w funkcjonowaniu uczniów w okresie pandemii w opiniach respondentów Programu Wsparcia Psychologiczno-Pedagogicznego. Spostrzeżenia po diagnozie. Raport z badań przeprowadzonych wśród dzieci, młodzieży i rodziców*. [Paper presentation]. Conference organised by the Świętokrzyskie education authority in Kielce, Poland.

Gajderowicz, T., Jakubowski, M. (2020). *Cyfrowe wyzwania stojące przed polską edukacją*. Polski Instytut Ekonomiczny.

Kuźmicz, K. (2012). E-edukacja jest wszędzie – rozważania dotyczące istoty i zastosowania technologii mobilnych w kształceniu zdalnym. W A. Dytman-Stasieńko, J. Stasieńko (Red.), *Język @ multimedia: dialog – konflikt* (s. 129–140). Wyd. Dolnośląskiej Szkoły Wyższej.

Łosiewicz, D. (2022). Dzieci i młodzież w kryzysie. *Sieci*, *5*(479), 42–45.

Makaruk, K, Włodarczyk, J., Szredzińska, R. (2020). *Negatywne doświadczenia młodzieży w trakcie pandemii.* Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. Pobrane, 12, marca, 2022 z: https://fdds.pl/_Resources/Persistent/5/0/0/e/500e0774b0109a6892ce777b0d8595f528adea62/Negatywne-doswiadczenia-mlodziezy-w-trakcie-pandemii.-Raport-z-badan-ilosciowych-1.pdf

Nauczanie zdalne – korzyści i zagrożenia. Ewaluacja wewnętrzna, rok szkolny 2020/2021 (2020/2021). Szkoła Podstawowa Nr 92 im. Jana Brzechwy w Warszawie. Pobrane, 1, marca, 2022 z: https://cloud5h.edupage.org/cloud/Ewaluacja_-_Nauczanie_zdalne_-_korzysci_i_zagrozenia_.pdf?z%3AcJ%2Bbmt%2Fi%2BD97%2FR7PBLaMYoRd3B4Y2vDaFCLdpNSarbyEMIeJ594JP7%2BgbSxN

Pauluk, D. (2021). Pandemia COVID-19 i (nie)wykorzystany potencjał edukacyjny. *Horyzonty wychowania*, *20*(53), 39–48. http://doi.org/10.35765/hw.1963

Pikuła, N.G., Jagielska, K., Łukasik, J.M. (Red.). (2020). *Wyzwania dla edukacji w systemie pandemii COVID-19*. Scriptum.

Plebańska, M., Szyller, A., Sieńczewska, M. (2020). *Edukacja zdalna w czasach COVID-19. Raport z badania, czerwiec 2020*. Pobrane 12, marca, 2022 z: https://files.librus.pl/articles/00pic/20/07/09/librus/a_nauczanie_zdalne_oczami_nauczycieli_i_uczniow_RAPORT.pdf

Ptaszek, G., Stużna, G., Pyżalski, J., Dębski, M., Bigaj, M. (2020). *Edukacja zdalna: co się stało z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami*. GWP.

Pyżalski, J. (Red.). (2020). *Edukacja w czasie pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele*. Wyd. EduAkcja.

Rożek, T. (2021). Szkoła w ciągłym kryzysie. *Gość Niedzielny*, *34*, 16–19.

Sander, A. (2021). Generacja koronawirusa, czyli sytuacja życiowa niemieckich rodzin w okresie pandemii. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, *9*, 73–84. http://doi.org/10.5604/01.3001.0015.5793

Scelina, I. (2022). Bardzo zdalni uczniowie. [Wywiad, rozmowę przeprowadził M. Jakimowicz]. *Gość Niedzielny*, *7*.

DISTANCE LEARNING AS A DIFFICULT LIFE EXPERIENCE OF CHILDREN, PARENTS AND TEACHERS

Introduction: Distance learning is a difficult, even traumatic experience of children/students that has affected all aspects and spheres of their lives: learning, health, free time, as well as social and peer relationships. It also a difficult life experience of their parents and teachers. The article is theoretical and analytical in nature.
Research Aim: The article aims at presenting distance learning as a difficult real-life situation for children/students, parents and teachers.
Evidence-based Facts: Distance learning has affected psychophysical condition of students, which has been manifested by sadness, despondency, depression, suicides and excessive use of various types of stimulants. An attempt to describe the situations of students has become the basis for presenting various forms of support, those of institutional (governmental) and non-governmental in nature, including different types of foundations and associations whose statutory objectives comprise assistance to children in difficult situations during and after pandemic. Assistance and support apply to parents and teachers, as well.
Summary: The article discusses suggestions for psychological and pedagogical support of children, teachers and parents that are essential for further psychophysical development of children and for their education.

Keywords: distance learning, children, parents, teachers, psychological and pedagogical assistance and support.